

げんき！太田郷っこ



おたごうしょう
太田郷小
ほけんだより
No. 5
H28. 6. 30
文責：杉本

6月の保健目標 歯を大切にしよう。梅雨時の衛生に気をつけよう。

大雨のため外で遊べない日が続いています。外で遊ばずイライラしたり、体調を崩したりするお友達が多いです。雨の日は廊下もすべりやすくなります。絶対廊下は走りません。

汗と仲良くしよう

汗は体の中で上がった体温を、下げる働きがあります。汗をかいたら、タオルやハンカチでしっかりふくようにしましょう。



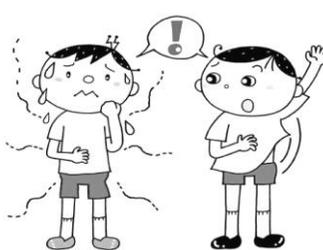
汗はどうして出るの？

暑いときや運動すると体温が上がります。汗が蒸発するときから体の熱をうばい、上がった体温を下げています。



汗がいやなおいがするのはなぜ？

汗にふくまれるミネラル分が、ひふについたまま時間がたつと、細菌の数が増え、ひふのタンパク質が分解されてにおいを出します。

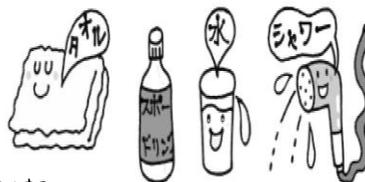


1日にどれくらいの汗が出るの？

1日に出る量は、2リットルのペットボトル1~2本分ぐらい。
激しい運動をするとその量は10倍になります。

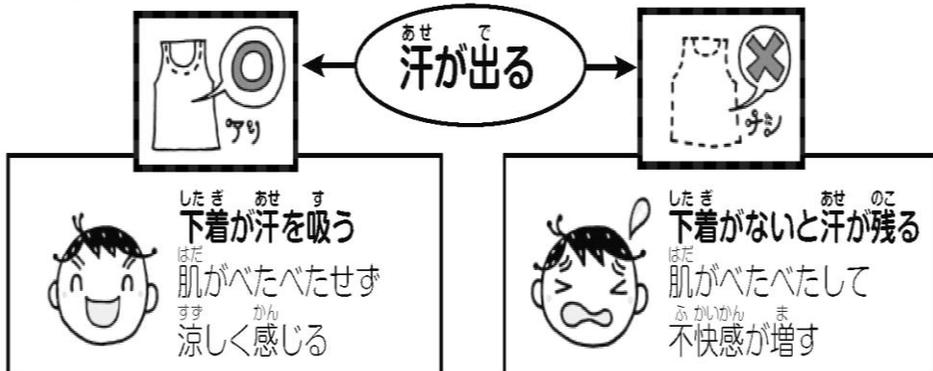
汗をかいたときは

- タオルでしっかりふき取る。
- 水分補給を十分に行う。
- お風呂やシャワーでからだを清潔にする。



下着を身に付けていますか？

暑いと下着を着たくなくなりますが、じつは、下着が汗を吸い取ってくれるので、下着を着た方が快適に過ごせます。めんどくさがらず、下着を着るようにしましょう。



ある日のできごと

最近、朝からのあいさつがとてもよくなりました。1ヶ月前は下を向いて登校するお友達や、「おはようございませ」とあいさつをしても、あいさつがかえってこない事もありました。黄門では、出会った全員と目を合わせるようにしていますが、目が合わない時は、大丈夫かなと心配します。今朝のあいさつは、途中雨が降り出しましたが、傘をさしていても立ち止まっていたあいさつや、大きな声であいさつをしてくれました。特に2年生がすばらしいです。私もみんなに負けなように、あいさつがんばります。

今月のまほうの言葉 「きみと過ごす日は、どんな日でもぼくの大好きな日。だから、今日はぼくの新たなお気に入りの日だ。」(プーさん)